



材料

- < 4人分 >
- 鶏ももこま切れ肉 120g
 - 小松菜 60g
 - もやし 40g
 - 曲がりネギ 60g
 - ★薄口しょうゆ 小さじ1弱
 - ★酒 小さじ1弱
 - ☆鶏ガラスープ素 小さじ1/2
 - ☆みりん 小さじ1/3
 - ☆生姜すりおろし少々
 - ☆こしょう 適量
 - ごま油 小さじ1/2

小松菜ととり肉とねぎの中華いため 1食分

- エネルギー 78Kcal
- たんぱく質 5.6g
- 脂質 4.8g
- 食塩相当量 0.6g

作り方

1. 鶏もも肉は★マークの調味料で下味をつけておく。
2. 小松菜ともやしを洗う。小松菜は3センチ幅に切る。それぞれラップをして、レンジでさっと加熱する。
3. 曲がりネギは洗って斜めにスライスする。
4. フライパンにごま油を熱し、鶏もも肉を炒め、火が通ったら小松菜ともやし、曲がりネギを加えてさっと炒め、☆マークの調味料で整える。

Check Point

レシピ作成者から♪
地場産食材を3種類使いました。

Check Point

給食センターから♪
作成いただいたレシピを給食で提供するにあたり、中華らしさを出すように調味料や食材を一部工夫しました。

【学校給食献立】
 麦ごはん・かに玉スープ・米粉入り春巻き・小松菜ととり肉とねぎの中華いため・花みかん・牛乳